



令和6年12月1日
井堀保育園

先日の研修で、「保護者の嫌いな食材は、家庭の食卓には出てこない事が60%を占める」という話を聞きました。皆さんの食卓ではどうですか？

好き嫌いではないかもしれませんが、おせちは食べる家庭と食べない家庭に分かれるのではないのでしょうか？

おせちの内容を、子どもと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

※おせちについて、玄関に掲示しますので、お迎えの時にお子さんと一緒に、ご覧ください。



おすすめ食材(れんこん)

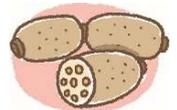
子ども達の苦手な根菜類のれんこんは、切り方や加熱の仕方で食感が変わります。薄切りにして炒めればサクサク、揚げればパリパリ、大きめに切って煮込めばホクホクとした食感になります。

れんこんのビタミンCは、でんぷんに守られている為、加熱しても損失しにくいのが特徴です。

れんこんを切った時に糸を引くのは粘性物質で、胃の粘膜を保護して胃炎を予防したり、のどを保護して風邪を予防したりしてくれる働きがあります。

れんこんは切ると変色しやすいので、酢水につけましょう。

保育園では、10日の「れんこんの揚げ団子」に入っています。



冬至の過ごし方

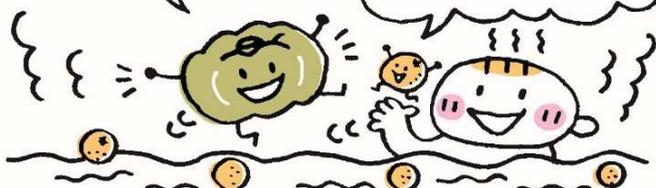
冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

カボチャ

冬に不足しがちな
カロテンたっぷり！

ユズ湯

強い香りで邪気を払う！
体を温める効果もあるよ。



大晦日に 年越しそば

12月
31日

昔から、大晦日にそばを食べる習慣がありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。



- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を願いました。

